

練習計画表

3月練習表

		中学生	高校生	成年	備考
1	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
2	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
3	日	休み	休み	9:00～21:00	
4	月	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
5	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
6	水	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
7	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
8	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
9	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
10	日	休み	休み	9:00～21:00	
11	月	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
12	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
13	水	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
14	木	16:30～19:00	16:30～19:00	9:00～21:00	
15	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
16	土	休み	休み	9:00～21:00	長距離選手権大会
17	日	休み	休み	9:00～21:00	長距離選手権大会
18	月	休み	休み	9:00～21:00	
19	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
20	水	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
21	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
22	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
23	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
24	日	休み	休み	9:00～21:00	
25	月	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
26	火	自主練	自主練	9:00～21:00	
27	水	16:30～19:30	16:30～19:30	9:00～21:00	
28	木	自主練	自主練	9:00～21:00	
29	金	自主練	自主練	9:00～21:00	
30	土	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～21:00	
31	日	休み	休み	9:00～21:00	